**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГОРОДА МОСКВЫ ШКОЛА «СПЕКТР»**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор ГБОУ Школа «Спектр»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_Р.А.Виноградова**

**31.08.2015г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**на 2015-2016 учебный год**

**КЛАСС: 9**

**УЧИТЕЛЬ: Курышев Михаил Юрьевич**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 3 часа**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА ГОД: 102 часа**

**УЧЕБНИК: Физическая культура 8-9 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич издательство «Просвещение»**

**МОСКВА,2015г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8-9 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязатель-ный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений

М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.:

Просвещение, 2009.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,

А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2009.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонен-том учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой).* Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе ypоков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение **учебного времени прохождения программного** материала **по физической** культуре (8-9 классы)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, спо­собы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*5 6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на фи­зическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учиты­вающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершен­ствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индиви­дуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. **Социально-психологические основы.**

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигатель­ных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими уп­ражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреж­дение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физи­ческих упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических спо­собностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой актив­ности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических уп­ражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче­ской подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение но показу, объ­яснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двига­тельных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состояни­ем организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подго­товленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-*8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни со­временного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и ду­ховным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

*5-6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холод­ные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*7-8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

*Волейбол*

*5 9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Баскетбол*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способно-стей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

*5-9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 | |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям лю­-  
бимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель­ства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение  
Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

* Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 обще­образовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

«УТВЕРЖДАЮ» «СОГЛАСОВАНО»

Директор школы № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_\_г

**Годовой план - график прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 9 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Часы | Четверти | | | | | | | | | | | |
| 1 четверть | | | 2 четверть | | | 3 четверть | | 4 четверть | | | |
|
| 1-10 | 11-20 | 21-27 | 28-38 | | 39-48 | 49-56 | 57-78 | 79-83 | 84-94 | 95-102 | |
| 1. Теоретическая часть |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
| Основы знаний |  | в течение года | | | | | | | | | | | |
| 1. Практическая часть | **102** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
| Лёгкая атлетика | **21** | **10** |  |  |  | |  |  |  |  | **11** |  | |
| Кроссовая подготовка | **18** |  | **10** |  |  | |  |  |  |  |  | **8** | |
| Гимнастика с элементами акробатики | **18** |  |  | **7** | | **11** |  |  |  |  |  |  | |
| Волейбол (и подвижные игры) | **18** |  |  |  |  | | **10** | **8** |  |  |  |  | |
| Баскетбол (и подвижные игры) | **27** |  |  |  |  | |  |  | **22** | **5** |  |  | |
| Контроль двигательной подготовленности |  | в течение года | | | | | | | | | | |
| Сетка часов | **102** | **27** | | | **21** | | | **30** | | **24** | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вил контроля | Д/ч | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег |(5ч) | Вводный | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст­вования | Низкий старт *(до 30 м).* Финиширование. Эстафет­ный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5»-8,6 с; «4»-8,9 с; «3» — 9,1 с;  д.: «5»-9,1 с; «4» - 9,3 с;  «3» - 9,7 с. | Ком­плекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов. Отталкивание. Метание мяча на даль­ность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История оте­чественного спорта | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов. Приземление. Метание мяча на даль­ность с разбега. Специальные беговые упражнения. I Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину  с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча  на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча | Ком­плекс 1 |  |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комплексный | Бег *(2000 м-м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистан­цию 2000 м | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег *(2000 м-м. и 1500 м* - *д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистан­цию 2000 м | М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин. | Ком­плекс 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пресе­ченной мест­ности, пре­одоление препятствий (10 ч) | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонталь­ных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лап­та». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонталь­ных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лап­та». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление горизон­тальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление горизон- тальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст-  вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(3000 м* - *м., 2000 м* - *д.).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин | Ком­плекс 1 |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (6 ч) | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Изложение взглядов и отноше­ний к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне j и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем перево­ротом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъ- ема переворотом. | Ком­плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей |  | Подтягивания в висе:  М.:«5»-10р.; «4»-8р.;«3»-6р.; д.: «5»- 16 р.; «4»- 12 р.; «3» — 8 р. |  |  |  |
| Опорный | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну | ***Уметь:*** выполнять строе- | Текущий | КохМ- |  |  |
| прыжок. |  | по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). | вые упражнения; выпол- |  | плекс 2 |  |  |
| Строевые уп- |  | Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. | нять опорный прыжок; |  |  |  |  |
| ражнения. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание | лазать по канату в два |  |  |  |  |
| Лазание (6 ч) |  | по канату в два приема | приема |  |  |  |  |
| Совершенст- | Перестроение из колонны по одному в колонну | ***Уметь:*** выполнять строе- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лаза­ние по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема |  | плекс 2 |  |  |
| Совершенст- | Перестроение из колонны по одному в колонну | ***Уметь:*** выполнять строе- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лаза­ние по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема |  | плекс 2 |  |  |
| Совершенст- | Перестроение из колонны по одному в колонну | ***Уметь:*** выполнять строе- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Ла­зание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | вые упражнения; выпол- |  | плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема |  |  |  |  |
| Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну | *Уметь:* выполнять строе- | Оценка техники | Ком- |  |  |
|  |  | по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Ла­зание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | выполнения опор­ного прыжка. Ла­зание по канату: 6 м- 12 с (м.) | плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Акробатика (6ч) | Изучение нового мате­риала | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Рав­новесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |  |  |
| Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Учетный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Оценка техники выполнения акро­батических эле­ментов | Ком­плекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (45 ч)** | | | | | | | |
| Волейбол (18 ч) | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Ком- плекс 3 | |  |
| Совершенст-вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре, технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- | ***Уметь:*** играть в волейбол | Оценка техники | Ком- |  |  |
|  | вования | ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | передачи мяча сверху двумя ру­ками в прыжке в парах | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- | ***Уметь:*** играть в волейбол | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы |  | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- | ***Уметь:*** играть в волейбол | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная иг- | по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы |  | плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст- |  |  |  |  |
|  | вования | ра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор­динационных способностей |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- | ***Уметь:*** играть в волейбол | Оценка техники | Ком- |  |  |
|  | вования | ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная иг- | по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | нападающего удара при встреч­ных передачах | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- |  |  |
|  | вования | ра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор­динационных способностей |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- | ***Уметь:*** играть в волейбол | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | ху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз- | по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  | витие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- | *Уметь:* играть в волейбол | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | ху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. | по упрощенным правилам; |  | плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз­витие координационных способностей | применять в игре техни­ческие приемы |  |  |  |  |
| Комбиниро- | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- | *Уметь:* играть в волейбол | Оценка техники | Ком- |  |  |
|  | ванный | ху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по- | по упрощенным прави­лам; применять в игре | нижней прямой подачи | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- |  |  |
|  | вования | дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | технические приемы |  |  |  |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- | *Уметь:* играть в волейбол | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | ху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- | Комбинации из передвижений игрока. Передача мя- | *Уметь:* играть в волейбол | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра | по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы |  | плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст- |  |  |  |  |
|  | вования | в нападение через 3-ю зону. Развитие координаци­онных способностей |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Комбинации из передвижений игрока. Передача мя- | *Уметь:* играть в волейбол | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя | по упрощенным прави­лам; применять в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- |  |  |  |
|  | вования | прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координаци­онных способностей | технические приемы |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол (27 ч) | | | | Изучение нового мате-  риала | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок  двумя руками от головы в прыжке. Позиционное на­падение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | | | | | ***Уметь:***играть в баскет­бол по упрощенным пра-  вилам; применять в игре технические приемы | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | |  | | | |
|  | | | |  | | | |
| Комплексный | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-  четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное на-  падение со сменой места. Учебная игра | | | | | ***Уметь:***играть в баскет-  бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре  технические приемы | | | | Текущий | | | | Ком-  плекс 3 | | | |  | | | |  | | | |
| Комплексный | | | | |
| Комплексный | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-  четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2 х 2).* Учебная игра | | | | | ***Уметь:***играть в баскет-  бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | | Текущий | | | | Ком-  плекс 3 | | | |  | | | |  | | | |
| Совершенст-  вования | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-  четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых  взаимодействиях *(3 х З).* Учебная игра | | | | | ***Уметь:***играть в баскет-  бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | | Текущий | | | | Ком-  плекс 3 | | | |  | | | |  | | | |
| Совершенст-  вования | | | | |
| Совершенствования | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-  четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест*.* Учебная игра | | | | | ***Уметь:***играть в баскет-  бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | | Текущий | | | | Ком-  плекс 3 | | | |  | | | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Оценка техники штрафного броска | | | |  | | | |  | | | |
| Совершенствования | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-  четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых  взаимодействиях *(2 х 2).* Учебная игра | | | | | ***Уметь:***играть в баскет-  бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | | Текущий | | | | Ком-  плекс 3 | | | |  | | | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | |  | | | |  | | | |
|  | | | | Комплексный | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-  четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3) Учебная игра. | | | | | *Уметь:* играть в баскет-  бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | Оценка техники  броска одной рукой от плеча в прыжке | | | | Ком-  плекс 3 | | | | |  | | |  | | | | |
| Совершенствования | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-  четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра | | | | | *Уметь:* играть в баскет-  бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | Текущий | | | | Ком-  плекс 3 | | | | |  | | |  | | | | |
| Совершенст-  вования | | | | |
| Комплексный | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-  четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра | | | | | *Уметь:* играть в баскет-  бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | Текущий | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | |  | | | | |
| Комплексный | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-  четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2, 4x3) Учебная игра. | | | | | *Уметь:* играть в баскет-  бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | Текущий | | | | Ком-  плекс 3 | | | | |  | | |  | | | | |
| Комплексный | | | | |  | | |  | | | | |
| Комплексный | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-  четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | | | | | *Уметь:* играть в баскет-  бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | Текущий | | | | Ком-  плекс 3 | | | | |  | | |  | | | | |
| Комплексный | | | | |  | | |  | | | | |
| Комплексный | | | | |  | | |  | | | | |
| Комплексный | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-  четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | | | | | *Уметь:* играть в баскет-  бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | Текущий | | | | Ком-  плекс 3 | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | | Комплексный | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | | | | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | |  | | | |
|  | | | Комплексный | | | | |  | | |  | | | |
|  | | | Комплексный | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | | | | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | |  | | | |
|  | | | Комплексный | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |
|  | | | Совершенст­вования | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | | | | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | | |  | | |  | | | |
|  | | | Совершенст­вования | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | | | | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | |  | | | |
|  | | | Совершенст­вования | | | | |  | | |  | | | |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег на сред­ние дистан­ции (3 ч) | | | Комплексный | | | | Бег *(2000 м-м. и 1500 м* - *д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Раз­витие выносливости | | | | | ***Уметь:*** бегать на дистан­цию 2000 м | | | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | | |  | | | | |  | | |
| Комплексный | | | | М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 | | | |  | | | | |  | | |
| Комплексный | | | | Бег *(2000 м* - *м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | | | | ***Уметь:*** бегать на дистан­цию 2000 м | | | | | | Ком­плекс 4 | | |  | | | | |  | | |
| Спринтер­ский бег. Эс­тафетный бег (5 ч) | | | Вводный | | | | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | | | | | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | | | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | | |  | | | | |  | | |
|  | | | | Комплексный | | | | | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств | | | | | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | | | |  | | | |  | | | |
| Комплексный | | | | | Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | | | | | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | | | |  | | | |  | | | |
| Комплексный | | | | | Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств | | | | | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | | | |  | | | |  | | | |
| Учетный | | | | | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые уп­ражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных ка­честв | | | | | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | | | | М.: «5»-8,6 с;  «4»-8,9 с;  «3»-9,1 с; д.: «5»- 9,1 с;  «4»-9,3 с;  «3»-9,7с. | | | | Ком­плекс 4 | | | |  | | | |  | | | |
| Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча в непод­вижную цель (З ч) | | | | Комплексный | | | | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мя­ча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | *Уметь:* прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | | | |  | | | |  | | | |
| Комплексный | | | | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | *Уметь:* прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | | | |  | | | |  | | | |
| Комплексный | | | | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | |  | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | | | |  | | | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление препятствий (8 ч) | | Комплексный | | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Бег в гору. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление гори­зонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | Ком­плекс 4 | |  | |  | |
| Совершенст­вования | | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление гори­зонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».  Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | Ком­плекс 4 | |  | |  | |
|  | Совершенст­вования | | Бег в равномерном темпе *(16 мни).* Бег в гору. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление гори­зонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | | Текущий | | Ком­плекс 4 | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | | Бег в равномерном темпе *(17 мин).* Бег в гору. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление гори­зонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | | Текущий | | Ком­плекс 4 | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спор­тивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | | Текущий | | Ком­плекс 4 | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | |  | |  | | |  | |  | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | | Текущий | | Ком­плекс 4 | |  | |  |
|  | Учетный | | Бег на результат *(3000 м - м. и 2000 м* - *д.).* Развитие выносливости | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | | М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин | | Ком­плекс 4 | |  | |  |